Lumina Measures

BAT-23

Burnout Assessment Tool - versão brasileira para trabalho (BAT-23)

Versão em português · 23 itens

Nome _____

Data _____

Leia atentamente as frases abaixo e assinale a resposta que corresponde à frequência com que você se sente desse modo no seu trabalho.

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com Frequência	Sempre
1	No trabalho, sinto-me mentalmente exausto	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tudo o que faço no trabalho exige muito esforço	☐	☐	☐	☐	☐
3	Acho difícil recuperar minha energia depois de um dia de trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
4	No trabalho, sinto-me fisicamente exausto	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ao levantar pela manhã, me falta energia para começar um novo dia no trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
6	Quero ser ativo no trabalho, mas de alguma forma não consigo	☐	☐	☐	☐	☐
7	Quando eu me esforço no trabalho, me canso mais rápido do que o normal	☐	☐	☐	☐	☐
8	No final do meu dia de trabalho, eu me sinto mentalmente exausto e esgotado	☐	☐	☐	☐	☐
9	Eu luto para encontrar algum entusiasmo pelo meu trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
10	Não penso no que estou fazendo no meu trabalho, eu funciono em piloto automático	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sinto forte aversão pelo meu trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sinto-me indiferente em relação ao meu trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
13	Sou pessimista sobre o que meu trabalho significa para os outros	☐	☐	☐	☐	☐
14	Em meu trabalho, tenho dificuldade em manter o foco	☐	☐	☐	☐	☐
15	No trabalho, eu me esforço para pensar claramente	☐	☐	☐	☐	☐
16	Sou esquecido e distraído no trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
17	Tenho dificuldade em me concentrar quando estou trabalhando	☐	☐	☐	☐	☐
18	Cometo erros no trabalho porque minha mente está em outras coisas	☐	☐	☐	☐	☐
19	No trabalho, sinto-me incapaz de controlar as minhas emoções	☐	☐	☐	☐	☐

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com Frequência	Sempre
20	Eu não me reconheço na maneira como reajo emocionalmente no trabalho	☐	☐	☐	☐	☐
21	Durante o trabalho, fico irritado quando as coisas não são do jeito que eu quero	☐	☐	☐	☐	☐
22	Fico insatisfeito e triste no trabalho sem saber o porquê	☐	☐	☐	☐	☐
23	No trabalho, eu posso ter reações exageradas sem querer	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Burnout Assessment Tool - versão brasileira para trabalho (BAT-23). Versão em português · 23 itens. Formulário da versão apresentada.

SCHAUFELI, W. B.; DESART, S.; DE WITTE, H. Burnout Assessment Tool (BAT): development, validity and reliability. International Journal of Environmental Research and Public Health, Basel, v. 17, n. 24, 9495, 2020. https://doi.org/10.3390/ijerph17249495

VAZQUEZ, A. C. S.; FREITAS, C. P. P.; SCHAUFELI, W. B.; DE WITTE, H.; HUTZ, C. S. Evidence of validity for the Brazilian Burnout Assessment Tool (BAT-Brazil). Avaliação Psicológica, Campinas, v. 24, e23574, 2025. https://doi.org/10.15689/ap.2025.24.e23574

SCHAUFELI, W. B.; DESART, S.; DE WITTE, H. Burnout Assessment Tool: Test Manual. Version 2.0. KU Leuven, 2020. Disponível em: https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Test-Manual-BAT-English-version-2.0-1.pdf.